

УДК 371.134:372

**НЕЛЯ КРАВЧУК,**

аспірант

(Україна, Умань, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини)

**NELIA KRAVCHUK,**

postgraduate student

(Ukraine, Uman, Uman State Pedagogical University Named after Pavlo Tychyna)

**Формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх вихователів ДНЗ у процесі професійної підготовки (констатувальний етап експерименту)****Formation of Health Preserving Competence of the Future Pre-School Teachers in the Process of Professional Training (Ascertaining Stage of the Experiment)**

У статті детально охарактеризовані результати констатувального етапу експериментального дослідження стану сформованості здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів у процесі професійної підготовки. Констатувальний етап експериментального дослідження проводився впродовж 2014–2015 років на базі вищих навчальних закладів I – II рівнів акредитації. У дослідженні брало участь 309 студентів педагогічних навчальних закладів та 50 вихователів ДНЗ, виконано порівняльний аналіз результатів відповідей респондентів обох груп, які представлені у статті. У ході експерименту обґрунтовано рівень поінформованості респондентів у галузі здоров'язбереження, розуміння ними головних понять, чинників, засобів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, значення використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі, а, отже, і ступінь сформованості здоров'язбережувальної компетентності.

**Ключові слова:** експериментальне дослідження, констатувальний етап дослідження, анкетування.

*The problem of health-preserving competence of student's youth was, is and always will be relevant, because a healthy young generation is the highest value and the property of the state. The above displays one of the first places education as one of directions of solving the problem of formation of health protection competence in the future teachers of preschool educational institutions in the process of professional training and organization of quality education implies coherence between all participants of the educational process. The education system needs to take care of the youth as the future of the nation: to teach the culture of health, to form health-preserving competence, to teach the youth to conserve, restore and improve health throughout life.*

*The purpose of this article is to highlight the results of stating stage of experimental research.*

*Regularities of the process of formation of health-preserving competence from the students of higher educational institutions have become the subject of study of many scientists (Bobytska V., Voronin D., Savidis N., Zdanuk ). in their efforts, and developing innovative approaches to the training of a healthy lifestyle students and scientific approaches to the use of health saving technologies in the context of the higher educational institutions.*

*The article described in detail the results of stating stage of experimental research of the state of development of health competence in future teachers of preschool educational institutions in the process of professional training. Ascertaining the stage of experimental research was conducted over 2014-2015 on the basis of higher educational institutions of I – II levels of accreditation. The study involved 309 students of pedagogical educational institutions, and 50 educators' preschool educational, a comparative analysis of results of answers of respondents in both groups, which are presented in the article. In the course of the experiment substantiated the level of awareness of the respondents in the field of health care, understanding the major concepts, factors, means of conservation, enhancement and restoration of health, the value of using health-saving technologies in the educational process, and, consequently, the degree of formation of health-preserving competence.*

**Key words:** health-preserving competence, educators' of preschool educational establishment, healthy lifestyle, experimental research.

*Постановка проблеми у загальному вигляді... Проблема здоров'язбереження студентської молоді була, є і завжди буде актуальною, адже здорове молоде покоління є найвищою цінністю і надбанням держави. Тому, ми вважаємо освіту найважливішим напрямом розв'язання проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності (далі ЗЗК) у майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів (далі ДНЗ) у процесі професійної підготовки, а система освіти*

повинна дбати про майбутнє молоді: навчати культурі здоров'я, формувати ЗЗК, щоб навчати молодь зберігати, відновлювати та покращувати здоров'я упродовж всього життя, що «синтезується в культурі головних форм: практичній (культура діяльності і поведінки), теоретичній (культура мислення), духовно-практичній (культура почуттів і спілкування)» [5, с. 8].

Науковець В. Грибан описує три базові мети життя людини: 1) виживання, тобто формування й зберігання своєї індивідуальної структури, збереження популяції; 2) реалізація себе як особистості, тобто потреба прожити повноцінне життя в суспільстві; 3) розвиток альтруїзму, прагнення зрозуміти себе і Світ, себе у Світі, прожити життя у згоді зі своїми індивідуальними прагненнями, здібностями, проявити себе творцем. Перевага може віддаватися різним намірам (цілям залежно від інтелекту людини, умов її життя)» [1, с. 31–32]. Саме тому основним завданням системи освіти є озброїти студентів такими знаннями, уміннями і навичками, які були б корисними як для суспільства, так і для самої людини.

*Аналіз досліджень і публікацій...* Закономірності процесу формування ЗЗК у студентів ВНЗ стали предметом вивчення багатьох учених (Бобрицька В., Воронін Д., Завидівська Н., Зданюк В. та ін.), у працях яких розглядаються інноваційні підходи до прищеплення навичок ЗСЖ студентській молоді, наукові підходи до використання здоров'язбережувальних технологій в умовах ВНЗ.

*Формулювання цілей статті...* Метою статті є висвітлення результатів констатувального етапу дослідно-експериментального дослідження.

*Виклад основного матеріалу...* Констатувальний етап дослідно-експериментальної роботи проводився впродовж 2014–2015 рр. на базі Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу, Уманського гуманітарно-педагогічного коледжу ім. Т.Г. Шевченка, Київського університетського коледжу ім. Бориса Грінченка, Одеського комунального училища. В анкетуванні взяло участь 309 студентів I–II курсів денної форми навчання. Всього у дослідженні на констатувальному етапі брало участь 309 студентів педагогічних навчальних закладів та 50 вихователів ДНЗ, № 15, № 25, № 30 м. Умань. Метою констатувального етапу експерименту було виявити рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності (далі ЗЗК), зібрати досліджуваний матеріал та його обробити. З метою виявлення рівнів сформованості когнітивно-інтелектуального компонента ЗЗК, на констатувальному етапі експерименту нами проведені серед студентів і вихователів ДНЗ анкетування, бесіди.

З метою виявлення ставлення студентів та вихователів ДНЗ до власного здоров'я як найвищої цінності, адже, на думку А. Ленгле, «цінності – це динамічні величини, які схожі на лінзи, які фокусують життєву силу. ...їх головне значення для людини – стимулювати зміни в людині: частина світу входить в її життя, стає реальністю її світу» [3, с. 81–82], тобто, цінності є частиною особистості і рушійною силою життя людини, було запропоновано анкету «Мої життєві цінності», розроблену В. Бобрицькою, яка включала розміщення переліку цінностей у порядку особистої значущості: матеріальні, культурні, інтелектуальні, моральні, соціальні й громадські, фізичні, здоров'язбережувальні.

Респондентам пропонувався перелік цінностей розмістити у порядку особистої значущості тієї чи іншої групи цінностей (від 1 до 7). На 1-шу позицію поставили фізичні цінності 29,1% студентів і 10% вихователів, 21,3% студентів і 6% вихователів – матеріальні, 20,7% студентів і 12% вихователів – моральні, 10,7% студентів і 58% вихователів – здоров'язбережувальні, 5,8% студентів і 2% вихователів – інтелектуальні, 3,5% студентів і 4% вихователів – культурні, 2,3% студентів і 6% вихователів – соціальні й громадські.

На 2-й позиції цінностей респонденти надали перевагу таким групам цінностей, як: 32,1% студентів і 18% вихователів – фізичні цінності, 15,9% студентів і 4% вихователів – здоров'язбережувальні, 15,2% студентів і 8% вихователів – матеріальні, 14,9% студентів і 36% вихователів – моральні, 12% студентів і 8% вихователів – культурні, 9,1% студентів і 4% вихователів – інтелектуальні, 7,8% студентів і 10% вихователів – соціальні й громадські цінності.

На 3-й позиції значущості цінностей респонденти визначили такі групи цінностей: 19,1% студентів і 28% вихователів – інтелектуальні, 18,8% студентів і 12% вихователів – моральні, 15,2% студентів і 18% вихователів – здоров'язбережувальні, 14,6 студентів і 18% вихователів – фізичні цінності, 14,2% студентів і 6% вихователів – матеріальні, 9,7% студентів і 16% вихователів – соціальні й громадські, 6,8% студентів і 10% вихователів – культурні.

На четвертій позиції респонденти надали перевагу таким групам цінностей: 22% студентів і 18% вихователів – моральні, 20,7% студентів і 20% вихователів – інтелектуальні цінності, 14,9% студентів і 6% вихователів – здоров'язбережувальні, 12,6% студентів і 26% вихователів – соціальні й громадські, 12% студентів і 6% вихователів – культурні, 10,4% студентів і 30% вихователів – фізичні, 8,4% студентів і 8% вихователів – матеріальні.

До 5-ї позиції значущості цінностей респонденти віднесли такі групи: 22% студентів і 22% вихователів – інтелектуальні, 19,4% студентів і 12% вихователів – соціальні й громадські цінності, 18,1% студентів і 22% вихователів – культурні, 16,2% студентів і 8% вихователів – здоров'язбережувальні, 11,7% студентів і 8% вихователів – моральні, 8,1% студентів і 24% вихователів – фізичні, 7,8% студентів і 12% вихователів – матеріальні.

На шостій позиції респонденти, відповідно до визначення їх важливості для них, розподілили групи цінностей таким чином: 23% студентів і 24% вихователів – культурні, 18,1% студентів і 18% вихователів – інтелектуальні, 12,6% студентів і 2% вихователів – здоров'язбережувальні, 12,2% студентів і 10% вихователів – соціальні й громадські цінності, 11% студентів і 28% вихователів – матеріальні, 10,7% студентів і 10% вихователів – фізичні, 6,5 % студентів і 8% вихователів – моральні.

На 7-й позиції респонденти у порядку значущості виділили такі групи цінностей, як: 32% студентів і 20% вихователів – соціальні й громадські цінності, 24% студентів і 26% вихователів – культурні, 15,5% студентів і 32% вихователів – матеріальні, 14,6% студентів і 4% вихователів – здоров'язбережувальні, 8,1% студентів і 8% вихователів – інтелектуальні, 4,2% студентів і 6% вихователів – моральні, 3,9% студентів і 4% вихователів – фізичні.

Виходячи з цього зазначимо, що проведене нами анкетування засвідчило, що лідерські позиції життєвих цінностей посідають такі групи, як: фізичні, моральні, матеріальні та здоров'язбережувальні. Так вважають 81,8% студентів, 18,2% опитаних студентів вважають менш значимими такі цінності: культурні, інтелектуальні, соціальні й громадські цінності. Результати анкетування вихователів засвідчили, що лідерські позиції у них займають здоров'язбережувальні цінності. Так вважають 58% вихователів. Найнижчими цінностями в рейтингу є матеріальні цінності.

Наступним етапом нашого дослідження стало те, що респондентам було запропоновано здійснити самооцінку стану здоров'я (за Д. Вороніним), відповівши на запитання анкети. Як з'ясувалося у процесі анкетування, студенти і вихователі мають чимало проблем зі здоров'ям, але свідомо нехтують елементарними правилами збереження та зміцнення його. Так, часто непокоїть головний біль – 58,6% студентів та 64% вихователів; болі в серці – 41,7% студентів та 38% вихователів; в суглобах – 27,8% студентів та 44% вихователів; у правому підбер'язі – 16,2% студентів та 20% вихователів; у попереку – 22% студентів та 50% вихователів. Погіршився зір – 41,1% студентів та 6,8% вихователів. Стало складніше зосереджуватися, ніж у минулі роки – 29,2% студентів та 52% вихователів. Непокоїть ослаблення пам'яті – 30,1% студентів та 50% вихователів. Тримаять при собі валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі – 17,2% студентів та 34% вихователів. Буває задуха при швидкій ходьбі – 41,7% студентів та 34% вихователів. Стали легко плакати – 37,9% студентів та 34% вихователів. Знизилася працездатність – 21,7% студентів та 20% вихователів. Багато палить – 3,6% студентів, 1% вихователів.

Бувають періоди, коли почувають себе радісно-збудженим, щасливим – 93,5% студентів та 86% вихователів. Це позитивний результат, адже «щастя – це інтенсивне відчуття внутрішнього блаженства, яке ми відчуваємо при переході від менш досконалого стану до більш досконалого, воно не існує незалежно від нас [2, с. 303], а передумови задоволення та щастя лежать у нас самих, у наших зусиллях розвинути свою особистість» [2, с. 307]. Почуваючись радісно-збудженим, щасливим, ми врівноважуємо свій внутрішній психоемоційний стан і, таким чином, примножуємо своє здоров'я. Недаремно народна мудрість твердить, що «усміхнена людина – це здоров'я половина».

Аналіз відповідей студентів показав, що самооцінка здоров'я студентів представлена так: 27,5% студентів і 16% вихователів оцінюють свій стан здоров'я гарним; 65,7% студентів і 80% вихователів – задовільним; 6,8% студентів і 4% вихователів – поганим. Ніхто не відзначив свій стан здоров'я як дуже поганий. Отже, у процесі анкетування з'ясувалося, що студенти і вихователі, мають чимало проблем зі здоров'ям, що свідчить про низький рівень сформованості ЗЗК.

В анкеті «Мій спосіб життя» (за В. Бобрицькою) студентам та вихователям ДНЗ було запропоновано визначити власний спосіб життя. Статистична обробка анкети «Мій спосіб життя» засвідчила наступне: на перше запитання 66,0 % студентів та 72% вихователів зазначили, що задоволені своїм способом життя, проте 34 % студентів та 16% вихователів відповіли, що не задоволені.

Аналіз відповідей на друге запитання показав, що 77,0 % студентів та 60% вихователів хотіли б нормалізувати режим дня: більше відпочивати, покращити умови, зробити свій день більш організованим; 26,2 % студентів і 26% вихователів – навчитися готуватися до навчальних занять (роботи) більш ефективно й продуктивно; 37,5% студентів та 18% вихователів – краще харчуватися; 59,4% студентів та 16% вихователів – дотримуватися режиму харчування; 72,2% студентів та 70% вихователів – покращити якість харчування.

Опрацювання відповідей на третє запитання засвідчило, що респонденти досить поверхнево уявляють собі складові ЗСЖ, необхідні для формування ЗЗК, оскільки на запитання «Чи вживаєте Ви алкоголь?», дали позитивну відповідь 44,0 % студентів і 54% вихователів: 24,9% студентів та 40% вихователів – рідше ніж 1 раз на місяць; 9,3 % студентів та 10% вихователів – приблизно 1 раз на місяць; 9,7 % студентів – 2 – 3 рази на місяць; 1,3% – щотижня, декілька разів на тиждень; 4,2% студентів та 2% вихователів – віддають перевагу міцним (горілка, коньяк) напоям; 39,1% студентів та 20% вихователів – не міцним (вино, пиво) напоям. Палять – 13,5% студентів та 2% вихователів. Отже, відповіді на це питання ще раз підтвердили низьку вмотивованість щодо збереження здоров'я.

Аналіз відповідей на четверте запитання засвідчує, що 19,0% студентів та 10% вихователів вважають, що вживання алкоголю є національною традицією; 46,3% студентів та 62% вихователів – побутовою традицією (шкідливою, необхідною); 34,3% та 14% вихователів – традицією, яку в цивілізованих країнах не сприймають як ознаку культурної нації.

Відповідаючи на п'яте запитання анкети, 2,6 % респондентів відповіли, що вперше спробували алкоголь у 5 років; 2,6% респондентів – у 9 років; 3,5 % респондентів – у 10 років; 1,6% респондентів – в 11 років; 5,8% респондентів – у 12 років; 8,0% респондентів – у 13 років; 21,7% респондентів – у 14 років; 18,1% респондентів – у 15 років; 12% респондентів – у 16 років; 1,9% респондентів – у 17 років; 0,3 % респондентів – у 18 років. З них 38,5% респондентів спробували в сім'ї; 36,5% – з друзями; 0,3% – з випадковими знайомими. Отже, нами встановлено, що пік цікавості до алкогольних напоїв припадає на період 14-15 років.

Аналіз відповідей на шосте запитання показав, що респонденти недостатньо володіють засобами зняття емоційного перенапруження, а намагаються подолати його: 25,5% студентів та 16% вихователів – вживанням заспокійливих фармацевтичних засобів (екстракт кореня валеріани, відвар м'яти, седативні пігулки тощо); 15,8% студентів та 8% вихователів – слуханням музики; 7,4 % студентів та 4% вихователів – прогулянкою на свіжому повітрі; 6,8 % студентів та 2% вихователів – допомагають заняття йогою; 6,1% студентів заняття спортом; 5,1% студентів – сном; 4,5% студентів та 4% вихователів – солодощами та їжею; 4,5% студентів відволіканням та розмірковуванням; 3,8% студентів та 4% вихователів – спілкуванням з рідними, друзями; 3,8% студентів та 2% вихователів – читанням книги; 3,5% студентів та 4% вихователів – дихальною гімнастикою та зміною думок на кращі; 2,9% студентів та 7% вихователів – хобі. Серед відповідей респондентів були й такі: 2,5% студентів – дивляться кінокомедії, фільми; 2,5% студентів – малюють; 2% вихователів – роблять точковий масаж; 2% вихователів – купують нові речі; 1,9% студентів та 2% вихователів – вживають каву або чай; 1,6% студентів та 4% вихователів – займаються домашніми улюбленцями; 1,3% – плачуть; 1,3% студентів – сидять в Контакті; 0,9 % студентів – співають; 0,6% студентів – моляться Богу; 0,6 % студентів – пишуть вірші; 0,6 % студентів – прибирають в квартирі; 0,6 % студентів – танцюють; 0,3% студентів – релаксують; 0,3 % студентів – приймають гарячу ванну.

Відповідаючи на сьоме запитання респонденти мали проаналізувати попередні відповіді і оцінити за п'ятибальною шкалою оцінювання рівень володіння елементами ЗСЖ, але тут виявилось багато розбіжностей в тому, що, наприклад, 38,8% респондентів вказали, що задоволені способом життя, а за дані питання виставили собі низькі бали і, навпаки, – вказували, що незадоволені 23,8%, а потім виставили собі високі бали. 19,4% студентів та 20% вихователів зазначили, що засобами зняття нервового напруження не володіють, але хотіли би їх засвоїти.

Згідно з отриманими даними 23% студентів 1 курсу, 18,4% студентів 2 курсу та 20% вихователів – взагалі не займаються спортом, хоча, як стверджував Арістотель, «ніщо так не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» [4, с. 288].

Таким чином, у процесі анкетування виявилось кілька суперечностей: перша, що хоча 66,0% студентів та 72% вихователів зазначили, що задоволені своїм способом життя, проте у наступному запитанні вони (77,0% студентів та 60% вихователів) вказували, що хотіли б нормалізувати режим дня: більше відпочивати; покращити умови й збільшити тривалість сну; зробити свій день більш організованим, що вказує на недостатнє усвідомлення власного способу життя; друга – 44,0% студентів і 54% вихователів – вживають алкоголь і вважають (46,3% студентів та 62% вихователів) це побутовою традицією; третя – намагаються подолати емоційне перенапруження (25,5% студентів та 16% вихователів) – вживанням заспокійливих фармацевтичних засобів, не усвідомлюючи, що антиоздоровче подолання проблеми в майбутньому може викликати зворотну реакцію.

З метою перевірки сформованості навичок ЗСЖ студентам та вихователям було запропоновано оцінити спосіб життя за анкетною, розробленою Д. Вороніним, відповівши на запитання анкети. Аналіз відповідей студентів на перше запитання («Прокинувшись уранці, Ви...»), показав, що 27% студентів і 30% вихователів відразу підхоплюються з постелі й беруться за справу; близько 24%

студентів і 16% вихователів встають не поспішаючи, роблять легку гімнастику; 47,5% студентів і 40% вихователів, побачивши, що у запасі ще кілька хвилин, продовжують ніжитися під ковдрою, що свідчить про не усвідомлення проблеми дотримання ЗСЖ.

На друге запитання («Із чого повинен складатися Ваш звичайний сніданок?») – 39,8% студентів і 30% вихователів відповіли: кава або чай із бутербродом; 33% студентів і 46% вихователів – друга страва й кава або чай; 26,5% студентів і 10% вихователів – взагалі не снідають й віддають перевагу більш щільному сніданку о десятій годині.

На третє запитання («Коли Ви лягаєте спати...») 53,4% студентів і 32% вихователів – завжди приблизно в той самий час; 42% студентів і 28% вихователів – по закінченні всіх справ; 24,3% студентів і 26% вихователів – за настроєм.

Відповідаючи на четверте запитання («У вільний час Ви...») 53,4% студентів і 4 % вихователів – пасивно відпочивають; 26,5% студентів і 62% вихователів – чергують відпочинок з роботою; 19,7% студентів і 20% вихователів – активно працюють.

Аналіз відповідей на п'яте запитання («Яке місце займає спорт у Вашому житті?») 41,4% студентів і 20% вихователів – регулярно виконують фізичні вправи; 30,4 % студентів і 62% вихователів вважають повсякденне фізичне навантаження цілком достатнім і без спорту; 28,5% студентів і 4% вихователів – обмежуються роллю вболівальника, очевидно, не цілком усвідомлюють як особистісну так і професійну значущість систематичних занять спортом.

Порівняльний аналіз даних анкетування вихователів–практиків та студентів показав, що обидві групи опитаних не володіють знаннями про сутність ЗСЖ. Як вихователі, так і студенти мають знання, щодо ведення ЗСЖ, тобто розуміють його чинники, засоби, форми та методи, але рідко застосовують їх щодо організації власного життя. Тоді повстає запитання: чи зможуть вони організовувати здоров'язбережувальну діяльність дітей та інших людей, якщо ігнорують власне здоров'язбереження?

Щодо визначення стану сформованості ЗСЖ респондентам було запропоновано відповісти на питання анкети «Оцінка стану сформованості ЗСЖ». Відповідаючи на перше питання «Що Ви розумієте під поняттям «формування здоров'язбережувальної компетентності»?», респонденти обирали по декілька правильних відповідей, які найбільш точно характеризували поняття «формування ЗСЖ». 68,6% студентів і 54% вихователів на перше місце поставили: збереження власного фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я і здоров'я власного оточення; 26,8% студентів та 42% вихователів – спрямованість мислення на збереження й зміцнення здоров'я; 25,5% – студентів та 28% вихователів – сукупність фізичних та інтелектуальних якостей людини, необхідних для ефективного розв'язання різних життєвих ситуацій; 24,9% студентів та 20% вихователів – створення кращих умов для себе, свого здоров'я у взаємодії з іншими; 22,3% студентів та 26% вихователів – володіння методиками зміцнення здоров'я; 18,1% студентів та 38% вихователів – застосування здобутих знань на практиці; 14,5% студентів та 34% вихователів – запобігання захворюванням; 6,7% студентів та 8% вихователів – медично-валеологічну інформативність.

Аналіз відповідей на друге питання показав, що головним чинником формування ЗСЖ 65,0% студентів та 72% вихователів є формування в особистості ціннісного ставлення до здоров'я; 43% студентів та 36% вихователів – вважають прищеплення ЗСЖ (психолого-педагогічні та медико-гігієнічні аспекти); 20,4% студентів і 48% вихователів – використання знань про збереження і зміцнення здоров'я, про саморегуляцію і самокорекцію; менш важливими вважають 26,5% студентів та 68% вихователів концептуальні основи знань про здоров'я сучасної людини, розвиток культури духовного і фізичного здоров'я; 25,5% студентів та 46% вихователів – володіння методами комплексної оцінки стану здоров'я і системою практичних умінь та навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я; 23,3% студентів і 38% вихователів – культивування здоров'ятворчої, здоров'язбережувальної, життєактивної поведінки; 19,4% студентів і 28% вихователів – володіння методами і засобами надання першої допомоги; 14,5% студентів та 36% вихователів – оперування знаннями про здоров'я і його складові; 13,5% студентів та 34% вихователів – навички безпечної поведінки; 28,7% студентів та 34% вихователів – здатність проводити профілактику травматизму; 1,2% студентів та 2% вихователів – зазначили всі пункти.

Загалом, за отриманими даними анкетування, студентами було виділено значно менше чинників, ніж вихователями, але увагу студентів привертала найбільш суттєві чинники, пов'язані з формуванням ЗСЖ. Водночас лише 14,5% студентів назвали такий важливий чинник, як оперування знаннями про здоров'я і його складовими. Ми вважаємо це тривожним сигналом, адже без знань неможлива будь-яка діяльність, тим більше під цим чинником ми розуміємо прагнення до самоосвіти, самовдосконалення, самовиховання.

Аналіз відповідей на третє запитання показав, що респонденти серед засобів формування ЗСЖ найголовнішими відзначили наступні: 46,6% студентів та 56% вихователів – дотримання

гігієнічних факторів; 41,4% студентів та 62% вихователів – забезпечення рухової активності; 40,1% студентів та 42% вихователів – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту; 37,5% студентів та 34% вихователів – виховання культури здоров'я; менш важливими засобами вважають: 30,7% студентів та 36% вихователів – організація збалансованого харчування; 28,4% студентів та 60% вихователів – навчання збереження здоров'я; 27,1% студентів та 24% вихователів – підвищення фізичної підготовленості; 21% студентів та 60% вихователів – використання оздоровчих сил природи (загартування); на останнє місце 17,4% студентів та 22% вихователів помістили застосування здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі; і лише 1,6% студентів та 10% вихователів відзначили всі пункти, що правильно усвідомлюють важливість комплексного використання всіх засобів формування ЗСЖ.

Відповідаючи на четверте питання 55,3% студентів та 78% вихователів відзначили, що під поняттями «технології здоров'язбережувальні» розуміють поліпшення якості життя особистості; 27,8% студентів та 64% вихователів – підвищення функціональних можливостей організму; 26,9% студентів та 38% вихователів – проведення коригуючих, психолого-педагогічних заходів; 24% студентів та 56% вихователів – підвищення рівня працездатності і соціальної активності; 22,6% студентів та 70% вихователів – адекватне тренувальне навантаження; 21,3% студентів та 2% вихователів – збереження і зміцнення творчого потенціалу; 16,1% студентів та 0% вихователів – оцінка параметрів здоров'я. А під поняттям «технології здоров'яформувальні» – 43,3% студентів та 70% вихователів розуміють формування особистісних якостей, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я; 40,1% студентів та 28% вихователів – психолого-педагогічні технології; 34,3% студентів та 48% вихователів – мотивація на ведення ЗСЖ; 34% студентів та 34% вихователів – формування уявлення про здоров'я як цінність. Відзначили всі пункти – 10% вихователів.

Отже, у процесі анкетування з'ясувалося, що у респондентів недостатня поінформованість в галузі здоров'язбереження, вони поверхнево розуміють головні поняття, чинники, засоби збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, значення використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі, а отже і мають низький рівень ЗСЖ. Аналіз відповідей вихователів засвідчив, що вони також досить поверхнево уявляють собі головні поняття, чинники, засоби збереження, зміцнення та відновлення здоров'я. На відміну від студентів, значно більша частина вихователів розуміють значення використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі, але методичний арсенал здоров'язбереження вихователів виявився досить обмеженим.

Для визначення стану здоров'я та розуміння чинників ЗСЖ респондентам запропоновано дати відповіді на запитання адаптованої анкети «Здоров'я і здоровий спосіб життя» (за В. Бобрицькою). Відповідаючи на перше запитання «Як Ви розумієте поняття «здоровий спосіб життя»?» респонденти дали такі відповіді: ЗСЖ – це щоденний організований здоровий режим, який зміцнює і загартовує організм; правильне і здорове харчування; відмова від шкідливих звичок, вміння радіти життю, мріяти, кохати, мати впевненість у завтрашньому дні; дотримання всіх життєвонеобхідних норм; спосіб, який регулює вашу поведінку, дотримання правил гігієни, фізичного навантаження, способи покращення і зміцнення здоров'я і подолання хвороб; активність у житті, рухова активність; це комплекс заходів, спрямованих на підтримку гарного здоров'я; здорове налаштування свого внутрішнього світу; жити в гармонії з природою та своїм тілом; збереження організму здоровим; правильно і розумно організоване життя; це спосіб, який обирає людина тощо.

Аналіз відповідей на друге запитання «Чи приділяєте Ви необхідну увагу своєму здоров'ю...?» показав, що більшість респондентів переймаються збереженням власного здоров'я - 35% студентів та 32% вихователів; намагаються, але не завжди виходить - 63,4% студентів та 56% вихователів, на жаль, не приділяють 2,2% студентів та 12% вихователів.

Опрацювання відповідей на третє запитання («Чи мають місце у повсякденній життєдіяльності перераховані чинники ЗСЖ?») засвідчило, що вони досить поверхнево уявляють собі найважливіші чинники ЗСЖ: особиста гігієна – 27,1% студентів та 72% вихователів; заняття спортом – 23,6% студентів та 8% вихователів; дотримання моральних норм у стосунках із людьми, доброзичливість і порядність у спілкуванні – 17,5% студентів та 78% вихователів; рухова активність (ранкова гімнастика, ходьба пішки, прогулянки тощо) – 17,8% студентів та 78% вихователів; загартовування – 15,5% студентів та 4% вихователів; раціональне харчування 8,0% студентів та 18% вихователів; саморегуляція психічного стану, прийоми подолання психічного напруження – 5,5% студентів та 10% вихователів; шкідливі звички – 3,5% студентів та 1% вихователів.

Аналіз відповідей на четверте запитання анкети («Що Вам заважає дотримуватися ЗСЖ?») показав, що респонденти вважають, що їм заважають: 43,6% студентів та 30% вихователів – зайнятість, великі навантаження у навчанні (на роботі); нестача матеріальних коштів – 39,4% студентів та 62% вихователів; власна неорганізованість – 32,6% студентів та 30% вихователів;

завантаженість побутовими і господарськими справами – 18,1% студентів та 30% вихователів; надія на те, що якимось «обійдеться», хвороба мине – 12,6% студентів та 10% вихователів; відчувають брак знань про методи і технології збереження і зміцнення здоров'я, формування ЗСЖ – 7,4% студентів; вважаю, що турбота про здоров'я нічого не гарантує, все залежить від генетики – 5,1% студентів та 3% вихователів.

Відповідаючи на п'яте запитання анкети («Оберіть чинники, які стали або могли б стати для Вас вирішальними у зміні свого ставлення до організації способу життя»), зазначили, що вирішальними у зміні свого ставлення до організації способу життя могли б стати: 67,9% студентів та 78% вихователів – бажання якомога довше зберегти гарну фізичну форму; 47,5% студентів та 42% – бажання відчувати радість життя; 26,2% студентів та 26% вихователів – дотримуватися ЗСЖ стало престижним – це показник культури людини; 25,2% студентів та 36% вихователів – самореалізація у професії; 19,0% студентів та 16% вихователів – досягти матеріального благополуччя; 47,8% студентів та 67% вихователів – турбота про здоров'я майбутніх дітей; 7,1% студентів та 2% вихователів – погіршення стану здоров'я, поради лікарів, близьких та рідних; 25,2% студентів та 72% – від стану мого здоров'я залежить благополуччя і спокій моїх рідних і близьких; 17,4% студентів та 10% – набуття знань, умінь і навичок щодо збереження і зміцнення власного здоров'я та інших, застосування здоров'язбережувальних технологій; 23,6% студентів та 72% вихователів – дешевше запобігти хворобі, ніж потім лікуватися; 25,2% студентів та 24% вихователів – сімейні традиції, виховання.

Для вивчення рівня ЗЗК вихователів запропоновано дати відповіді на запитання анкети «Оцінка рівня ЗЗК вихователів». Відповідаючи на перше запитання («Чи вважаєте Ви необхідним прищеплення навичок ЗСЖ дитині, починаючи з дошкільного віку?»), 94% вихователів зазначили необхідність прищеплення навичок ЗСЖ дитині, починаючи з дошкільного віку, тим самим показавши усвідомлення вибору ЗСЖ з дитинства.

Аналіз відповідей на друге запитання («Які звички відповідають ЗСЖ дитини?») показав, що найважливішими звичками, які відповідають ЗСЖ дитини вихователів зазначили такі: 44% – збалансоване харчування, 42% – рухова активність та 32% – заняття фізичними вправами; по 26% – припадає на прогулянки на свіжому повітрі та режим дня; 16% – зазначили загартовування; 14% – активний відпочинок; 4% – гігієну. Така нерівномірність відповідей вказує на те, що вихователі не усвідомлюють, що формування ЗСЖ передбачає дотримання усіх його структурних компонентів в комплексі.

Опрацювання відповідей на третє запитання («Чи готові Ви здійснювати формування ЗЗК у дітей дошкільного віку?») засвідчило, що 46% вихователів вказали, що не зовсім готові здійснювати формування ЗЗК у дітей дошкільного віку; 30% – готові; 14% – будуть готові, якщо..., але, на жаль, не зазначили за яких саме причин вони все-таки будуть готові; 8% – не готові. Аналіз відповідей показав, що фактично 70% вихователів не готові здійснювати формування ЗЗК у дітей дошкільного віку.

Відповідаючи на четверте запитання анкети («Як слід формувати ЗЗК у дошкільників?»), вихователі зазначили: 36% – підвищення рухової активності; 32% – дотримання режиму дня; 30% – формування навичок самообслуговування; 24% – заняття фізичними вправами; 22% – під час проведення роботи на заняттях та в повсякденному житті; 20% – проведення днів здоров'я; 14% – загартовування; 6% – формування культурно-гігієнічних навичок. Не відповіли на запитання – 36% вихователів.

Аналіз відповідей на п'яте запитання («Чи відчуваєте Ви брак інформації щодо власного здоров'язбереження та здоров'язбереження інших людей?») показав, що 38% вихователів відчувають брак інформації (30% техніка зняття емоційного перенапруження та 8% – загартовування), а 62% – ні.

Відповідаючи на шосте запитання анкети («Чи впроваджували Ви у практику роботи оздоровчі та здоров'язбережувальні технології навчання...») вихователі зазначили: 78% – стосовно навчально-виховного процесу; 36% – стосовно відносин з дітьми; 28% – стосовно себе; 78% вихователів вважають себе здатними використовувати досвід інших педагогів щодо здоров'язбереження; 38% вихователів вказали, що треба експериментувати, обирати адекватні запозичені методи, прийоми, способи роботи.

Аналіз відповідей на сьоме запитання («Для Вашого бажання працювати з оздоровчими та здоров'язбережувальними технологіями необхідно...») показав, що 66% пропонують збільшити кількість інформації про здоров'я, хоча в п'ятому запитанні 60% вихователів зазначали, що не відчувають браку інформації. Ця розбіжність у відповідях вказує на недостатню ЗЗК. 32% вихователів стверджують, що потрібно створити здоров'язбережувальне середовище співробітників закладу; 18% – є все необхідне; по 6% – розробити систему матеріального і морального



стимулювання та упорядкувати графіки роботи вихователів; 2% – внести зміни у навчальну та виховну діяльність.

Відповідаючи на восьме запитання анкети («Для створення здоров'язбережувального середовища в ДНЗ необхідно...»), вихователі зазначили: 60% – обґрунтована система заходів, що спрямована на поліпшення медичного, психологічного і педагогічного супроводу дітей та педагогів в ДНЗ; 50% – створення кімнати психологічного розвантаження; 48% – створення оздоровчої секції «Здоровий вихователь – здорові малюки»; 16% – раціональний режим і регламентацію різних видів діяльності.

Аналіз відповідей на дев'яте запитання («Чи вважаєте Ви себе здатними до...») показав, що 54% вихователів вважають себе здатними до розвитку (досягнення бажаного рівня професійної та ЗЗК); 48% – до рефлексії; 40% – до професійного самовдосконалення; 24% – до саморозвитку (активний вплив на зовнішній і внутрішній світ особистості з метою її перетворення); 18% – до самоактуалізації (виявлення та розвитку особистісних можливостей).

На одинадцяте запитання анкети («Якої допомоги Ви потребуєте в оволодінні оздоровчими та здоров'язбережувальними технологіями?») 56% – дидактичної, методичної підтримки; 36% – самодопомога, особиста психологічна мотивація та налаштування на роботу; 4% – відпрацювання актуальних питань на психологічних тренінгах; 2% – адміністративної підтримки.

Таким чином, у процесі анкетування виявилось, що хоча проблема здоров'язбереження є загальновизнаною і їй приділяється значна увага у ВНЗ, як студенти, так і вихователі мають достатню кількість знань щодо здоров'язбереження, але досить мало використовують ці знання на практиці.

**Висновки...** У ході дослідження стану сформованості ЗЗК у студентів ВНЗ та вихователів ДНЗ, виявлено, що як студенти так і вихователі мають низький рівень ЗЗК, який може бути підвищений у випадку проведення належної роботи, а саме: створення здоров'язбережувального середовища у ВНЗ та ДНЗ, проведення систематичних занять фізичними вправами; дотримання відповідних педагогічних умов, застосування здоров'язбережувальних технологій, підсиленні мотивації респондентів вести ЗСЖ, залучення до організації ЗЗД в ДНЗ тощо. Проведене дослідження з даної проблеми не вичерпує всіх її аспектів. Подальших наукових розвідок потребує питання, пов'язане з обґрунтуванням моделі формування ЗЗК у майбутніх вихователів ДНЗ.

#### **Список використаних джерел і літератури / References:**

- 1.Грибан В. Г. Валеологія: навч. посіб. / Віталій Григорович Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с. / Hryban V. H. *Valeolohiia (Valeology)*, Kyiv, 2005, 256 p. [in Ukrainian].
- 2.Томан І. Як удосконалити самого себе / Іржі Томан: Пер. з чes. – К. : Політвидав України, 1988. – 319 с. / Toman I. *Yak udoskonaliuvaty samoho sebe (How to improve oneself)*, Kyiv, 1988, 319 p. [in Ukrainian].
- 3.Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / Альфрид Лэнгле. – 2-е изд., стереотипное / Пер. с нем. – Х. : Гуманитарный центр, 2011. – 332 с. / Le'ngle A. *E'mocii i e'kzistenciya (Emotions and existence)*, Kharkiv, 2011, 332 p. [in Russian].
- 4.Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с. / Mikheienko O. I. *Valeolohiia: Osnovy indyvidualnoho zdorovia liudyu (Bases of individual health of a person)*, Sumy, 2010, 448 p. [in Ukrainian].
- 5.Олендер І.О. Культура здоров'я особистості. Курс лекцій / І. О. Олендер, В. С. Грушко, Т. І. Бережна та ін. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 196 с. / Olender I. O. *Kultura zdorovia osobystosti. Kurs lektsii (Culture of personality's health. Course of lectures)*, Ternopil, 2010, 196 p. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: «28» квітня 2016 р.

Стаття прийнята до друку: «12» травня 2016 р.

#### **Рецензенти:**

Коляда Н. – доктор педагогічних наук, професор  
Кочубей Т. – доктор педагогічних наук, професор

**Кравчук Неля** – аспірант Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, e-mail: nell-kravchuk@rambler.ru

**Kravchuk Nelia** – postgraduate student of Uman State Pedagogical University Named after Pavlo Tychna, e-mail: nell-kravchuk@rambler.ru

*Цитуйте цю статтю як:*

Кравчук Н. Формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх вихователів ДНЗ у процесі професійної підготовки (констатувальний етап експерименту) / Неля Кравчук // Педагогічний дискурс. – 2016. – Вип. 20. – С. 99–106.

*Cite this article as:*

Kravchuk N. Formation of Health Preserving Competence of the Future Pre-School Teachers in the Process of Professional Training (Ascertaining Stage of the Experiment), *Pedagogical Discourse*, 2016, Issue 20, pp. 99–106.